

Безмолитвенная Ю.В.

студентка ДГТУ

г. Ростов-на-Дону

Зубарева Е.Г.

преподаватель кафедры «Информационные технологии»

ЗДОРОВЬЕ И ЗНАЧЕНИЕ СПОРТА В ЖИЗНИ ЖИТЕЛЕЙ

ЮФО

Аннотация: В статье приведены и проанализированы результаты опроса, в котором была определена степень интереса жителей ЮФО к занятиям физической культурой и спортом. Были выявлены такие проблемы как малоактивный, преимущественно сидячий, образ жизни и продолжительное нахождение людей в помещениях. Занятия физической культурой и спортом могут разрешить сложившуюся сложную ситуацию.

Ключевые слова: здоровье, спорт, физическая культура, исследование.

Bezmolitvennaya Y.V.

student DSTU

Rostov-on-Don

Zubareva E.G.

teacher of the department " Information technologies»

Health and the importance of sports in the lives of residents of the

Southern Federal District

Abstract: the article presents and analyzes the results of a survey that determined the degree of interest of residents of the southern Federal district in physical culture and sports. Problems such as low activity, mostly sedentary, lifestyle and prolonged presence of people in the premises were identified. Physical culture and sports can resolve this difficult situation.

Keywords: health, sport, physical culture, research.

С каждым годом стремительно возрастает интерес населения страны к здоровому образу жизни. За последние 3 года число людей, регулярно посещающих секции и спортзалы, выросло почти на 35 процентов и составило 50 млн. человек, что составляет более трети граждан России.

Министерство спорта РФ нацелено на то, чтобы к 2024 году привлечь к систематическим занятиям физкультурой и спортом до 56,3% населения, а к 2030 году- 60%.

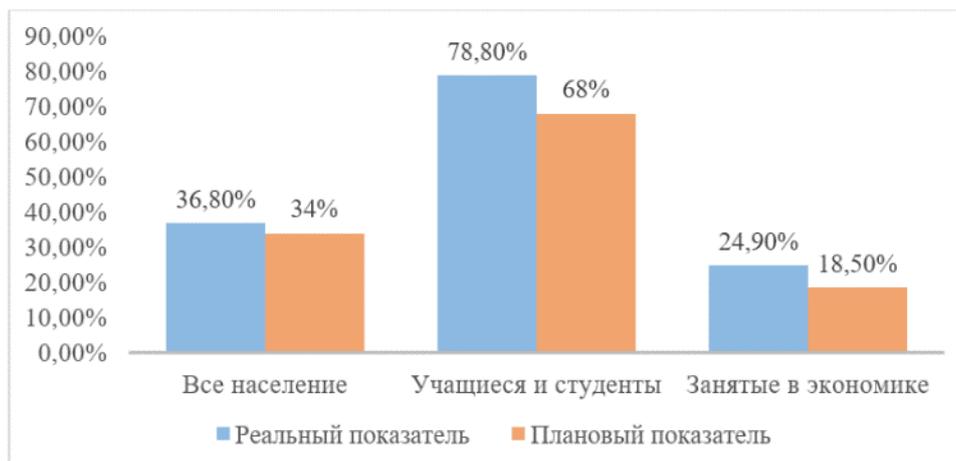
Эта информация послужила основанием для проведения социологического исследования взглядов жителей ЮФО на место спорта в их образе жизни и анализ инфраструктуры физической культуры и массового спорта.

В период с 25 марта по 13 мая 2020 года был проведен опрос с использованием социальных медиа-ресурсов в сети Интернет. Жителям ЮФО были заданы вопросы по теме «Спорт и физическая активность жителей ЮФО». Целью опроса являлась оценка вовлеченности людей в спортивные практики относительно их общей физической активности и образа жизни. В данном случае генеральной совокупностью выступало взрослое население ЮФО (старше 18 лет). Количество опрошенных составило 300 человек, из них 57% - мужчины и 43% - женщины.

Люди, уделяющие внимание и время регулярным занятиям физической культурой и спортом, определенно, осознают пользу данного процесса для своего здоровья. В Ростовской области значение показателя этой доли населения по итогам 2017 года составило 39,2 процента, что в целом выше среднероссийского уровня. В рамках ЮФО Ростовская область занимает лишь 4-е место. Краснодарский край по показателю доли населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, занимает первенство не только в ЮФО, но и в РФ в целом (47,9%). На втором месте – Астраханская область (42,5%).

Диаграмма 1

Доля населения, систематически занимающаяся физической культурой и спортом



Обеспеченность населения спортивными сооружениями, исходя из единовременной пропускной способности, составила 50,0% при плановом показателе 36,5%.

В таблицах 1-3 показано соотношение спортивных сооружений к населению.

Таблица 1

Соотношение спортивных сооружений к населению в странах

| | Население чел. | Спортивные сооружения | Коэфф. деления |
|----------------|----------------|-----------------------|----------------|
| Россия | 146793744 | 221000 | 664,225 |
| Белоруссия | 9501164 | 23291 | 407,9328 |
| Украина | 42216766 | 14850 | 2842,8798 |
| Дагестан | 3085738 | 3370 | 915,6492 |
| Китай | 140195763 | 38442 | 3646,9424 |
| США | 327631340 | 197532 | 1658,6241 |
| Германия | 81408372 | 16000 | 5088,0232 |
| Франция | 66991000 | 14340 | 4671,6178 |
| Италия | 59963169 | 12000 | 4996,9307 |
| Испания | 45809435 | 11673 | 3924,3926 |
| Англия | 66558737 | 17000 | 3915,2198 |
| Канада | 37366625 | 15442 | 2419,8047 |
| Польша | 38647124 | 12350 | 3129,3217 |
| Великобритания | 66266377 | 22980 | 2883,6543 |
| Казахстан | 18682057 | 8983 | 2079,7124 |
| Турция | 83850500 | 8579 | 9773,9247 |

Таблица 2

Соотношение спортивных сооружений к населению в регионах РФ

| | Население чел. | Спорт сооружения | Коэфф. деления |
|-------------------|----------------|------------------|----------------|
| Центральный | 39209582 | 55875 | 701,7374 |
| Северо-Западный | 13972031 | 15716 | 889,0322 |
| Южный | 16454580 | 21370 | 769,9850 |
| Северо-Кавказский | 9867377 | 11090 | 889,7544 |
| Приволжский | 29397227 | 50191 | 585,7071 |
| Уральский | 12350131 | 19159 | 644,6125 |
| Сибирский | 17173185 | 33733 | 509,0915 |
| Дальневосточный | 8188594 | 10164 | 805,6467 |

Таблица 3

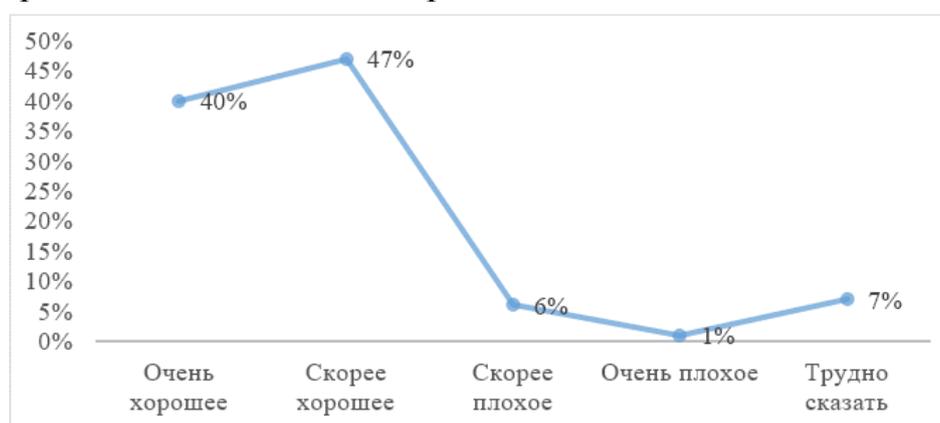
Соотношение спортивных сооружений к населению в ЮФО

| Округа | Кол-во населения | Спорт.сооружения | Коэфф. деления |
|-----------------------|------------------|------------------|----------------|
| Республика Калмыкия | 277803 | 412 | 674,28 |
| Краснодарский край | 5570945 | 7595 | 733,50 |
| Республика Крым | 1912168 | 3284 | 582,27 |
| Севастополь | 428753 | 380 | 1128,30 |
| Ставропольский край | 2795103 | 3903 | 716,14 |
| Астраханская область | 1018866 | 1414 | 720,56 |
| Волгоградская область | 2535202 | 3782 | 670,33 |
| Ростовская область | 4231355 | 7737 | 546,90 |

Целью социологического исследования являлось выявление отношения жителей ЮФО к своему здоровью и здоровому образу жизни. Опрашиваемым было предложено самостоятельно оценить своё здоровье.

Диаграмма 2

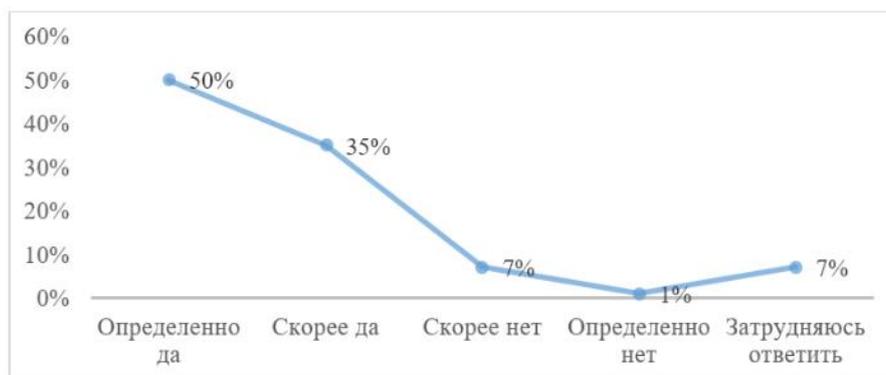
Распределение ответов на вопрос: «Как Вы оцениваете свое здоровье?»



Из данной диаграммы видно, что положительно оценили свое здоровье 87% людей, тогда как отрицательно – только 7%. Наиболее распространенным стал ответ «скорее хорошее» здоровье (47%). Максимально хорошо оценили свое здоровье 40 процентов, а максимально плохо – 1 процент.

Вслед за самочувствием респондентам было предложено оценить степень своего стремления поддерживать здоровый образ жизни.

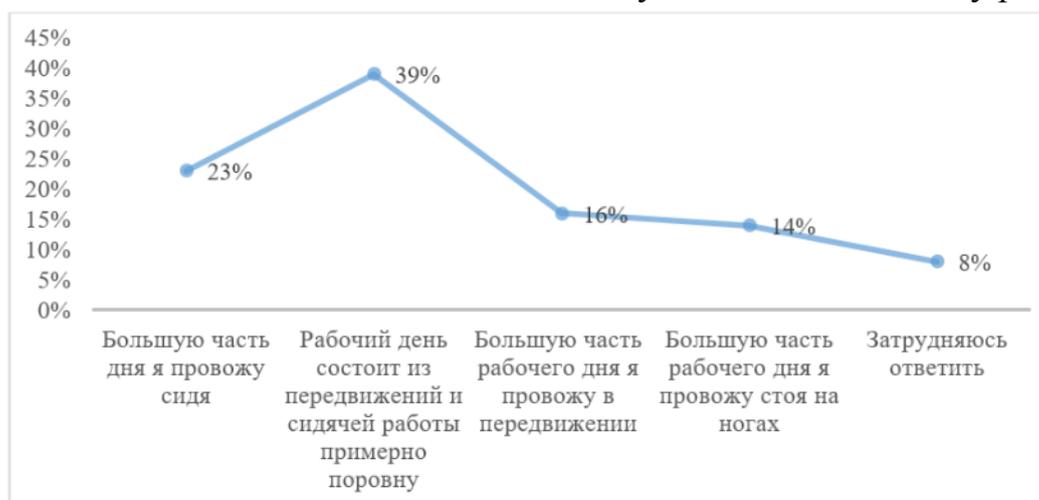
Диаграмма 3
Распределение ответов на вопрос: «Вы относите себя к тем людям, которые стремятся вести здоровый образ жизни?»



Из диаграммы 3 видно, что большинство (85%) нацелено на ведение здорового образа жизни, причем наибольшая доля респондентов (50%) определенно осознает наличие такого устремления.

Далее была поставлена задача выявить общие характеристики образа жизни жителей ЮФО. Так респондентам было предложено дать описание своей работы.

Диаграмма 4
Распределение ответов на вопрос: «Какое из следующих утверждений лучше описывает вашу работу?»

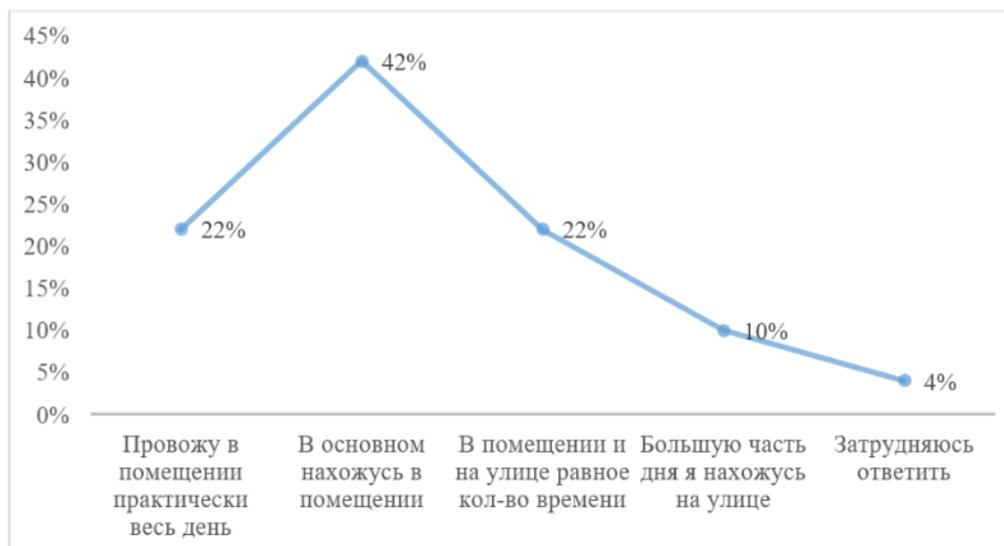


Исходя из данных, представленных на диаграмме 4, можно сделать вывод о том, что большинство (39%) работает частично сидя, а почти

четверть (23%) – преимущественно в сидячем положении. Лишь 14% определенно проводят рабочее время «на ногах».

Затем жителям ЮФО было предложено охарактеризовать типичный для каждого день из жизни.

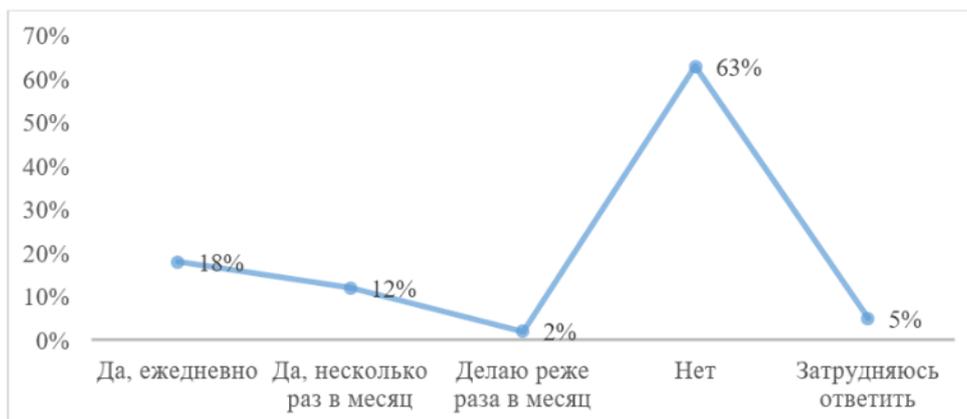
Диаграмма 5
Распределение ответов на вопрос: «Какое из следующих утверждений лучше описывает ваш обычный день?»



На диаграмме 5 видно, что большую часть времени проводят на улице только 10% опрошенных жителей. Практически весь день не покидают помещения 22%, и еще около 42% покидают помещение лишь на несколько часов в день.

Для определения места физической культуры и спорта в жизни опрашиваемых, перед ними был поставлен вопрос относительно утренней зарядки.

Диаграмма 6
Распределение ответов на вопрос: «Делаете ли вы по утрам зарядку?»

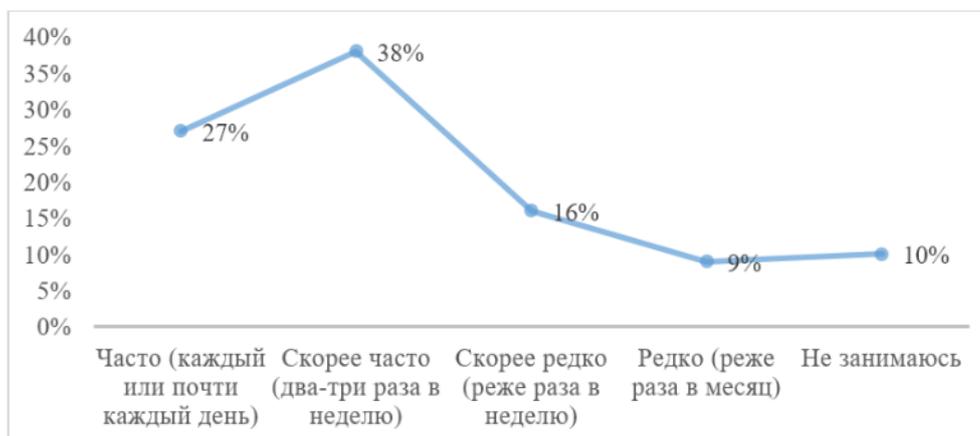


Больше половины (63%) опрошиваемых ответили, что вообще никогда не делают зарядку. 18 процентов людей указали на ежедневную практику утренней зарядки.

Далее перед жителями ЮФО был поставлен вопрос относительно их вовлеченности в спортивные занятия.

Диаграмма 7

Распределение ответов на вопрос: «Вы занимаетесь физкультурой или спортом в настоящий момент? Если да, то как часто?»



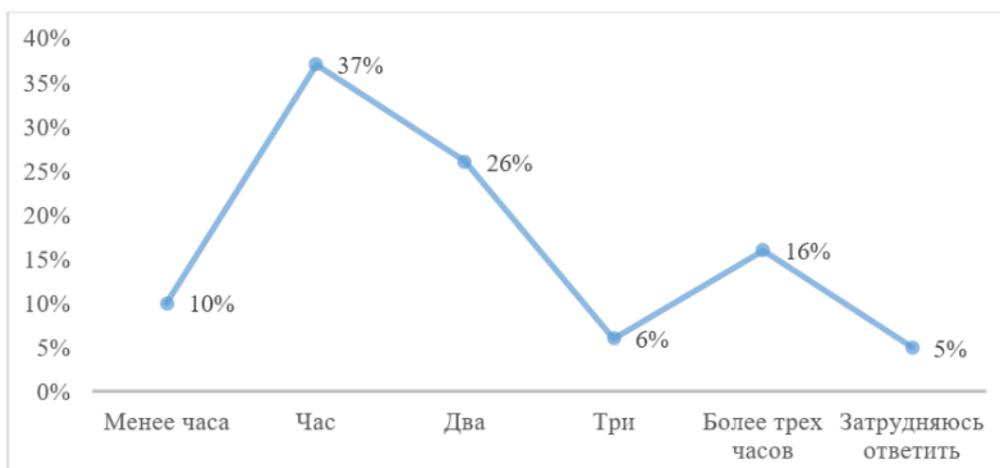
Из диаграммы 7 видно, что придерживаются регулярных занятий спортом 27% опрошенных, а периодически занимаются 38%, в общем-65%, а это практически в два раза превышает процент людей, которые не предпочитают уделять спорту больше времени (35%).

Следующий вопрос исследования касался времени, затрачиваемого на одно спортивное занятие.

Диаграмма 8

Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени, как правило, у вас

занимает одно занятие спортом?»



Большинство интервьюируемых ответили, что не тратят на одно спортивное занятие более двух часов (78%). Самая большая доля – выше одной трети (37%) сообщили, что занимаются один час.

Кроме рассмотрения вопросов частоты и продолжительности занятий спортом, в исследовании была поставлена задача выяснить, в какой мере спорт стал для жителей ЮФО составной частью их образа жизни. Поэтому перед респондентами был поставлен вопрос о регулярности спортивных практик.

Диаграмма 9
Распределение ответов на вопрос: «Можно ли сказать, что вы занимаетесь физической культурой и спортом всю жизнь?»

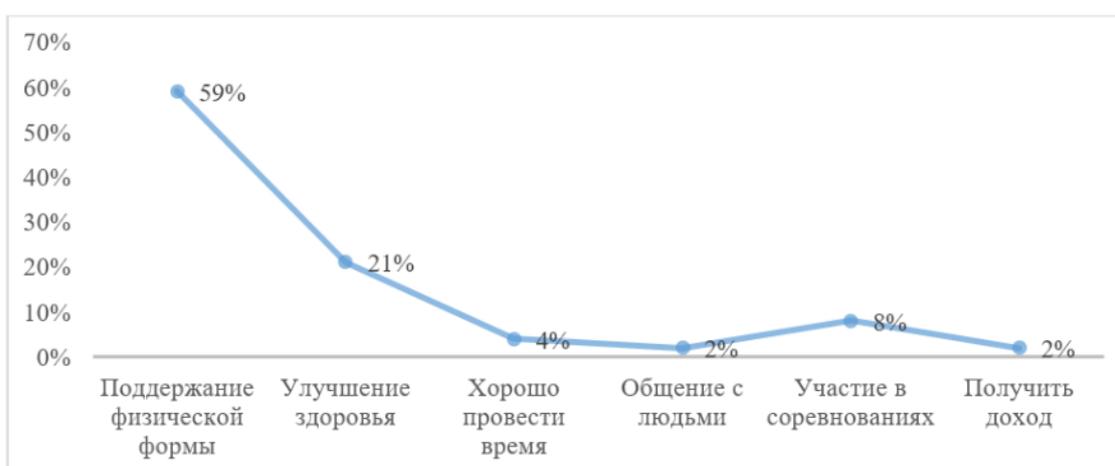


Исходя из данных на диаграмме 9 видно, что более четверти (27%) опрошенных ответили положительно по поводу вовлеченности в спорт на

протяжении всей своей жизни, тогда как абсолютно отрицательно 10%. А вот не исключили себя из занимающихся спортом 60% респондентов.

Заключительная часть исследования была призвана выявить мотивы и переживания, сопутствующие занятиям спортом у жителей ЮФО. Для этого, во-первых, респондентам был задан вопрос о целях их спортивных увлечений. Причем разрешалось давать по выбору несколько ответов.

Диаграмма 10
Распределение ответов на вопрос: «Какие цели вы преследуете при занятии спортом?»



Заметно чаще горожане руководствуются при выборе спортивного досуга двумя обстоятельствами: желанием поддерживать хорошую физическую форму (59%), и желанием улучшить состояние своего здоровья (21%). Еще 8% преследуют цель достичь каких-либо спортивных результатов. Меньше всего опрошенных (2%) интересует получение дохода и общение с другими людьми посредством занятий спортом.

Второй вопрос заключительной части исследования касался субъективных переживаний респондентов в процессе спортивных занятий. Данный вопрос был поставлен в двух формах. Сначала, респондентам было предложено определиться относительно ощущений усталости или прилива сил после занятий спортом.

Диаграмма 11
Распределение ответов на вопрос об усталости и подъеме сил после спортивных занятий

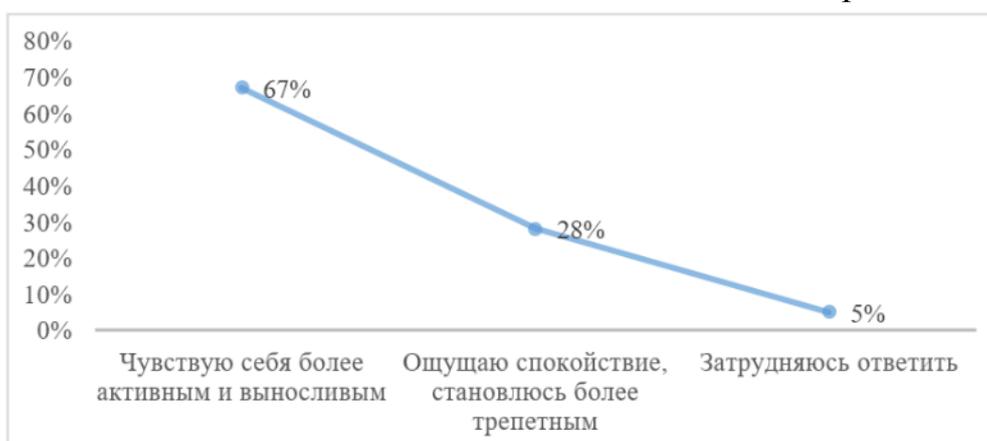


На диаграмме 11 видно, что ощущения опрашиваемых разделились практически поровну (42% к 49%). Все же большинство чувствует положительный эмоциональный и физический подъем.

В следующей части вопроса респондентам было предложено определить относительно ощущений успокоения или активизации в ходе занятий спортом.

Диаграмма 12

Распределение ответов на вопрос об успокоении или активизации в ходе спортивных занятий



Исходя из данных, представленных на диаграмме 12, можно сделать вывод о том, что значительному большинству (67%) респондентов спорт дает чувство бодрости и стимула для активной жизни, меньшему проценту (28%) – ощущение спокойствия и увеличение терпимости.

В результате исследования удалось обнаружить, что большинство респондентов положительно оценивают свое здоровье (87%). Образ жизни

жителей ЮФО, по данным опроса, свидетельствует о преобладании сидения (62%) и нахождения в помещениях (64%). Большая часть населения не делает утреннюю зарядку (около 63%), но многие стараются регулярно заниматься спортом (65%).

Главными мотивами занятий спортом являются забота о своей физической форме (59%) и о состоянии здоровья (21%). Вполне допустимо сделать общий вывод о немалой вовлеченности жителей ЮФО в спортивную жизнь.

Использованные источники:

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Ростовской области на период до 2020 года [Электронный ресурс]// Постановление Правительства Ростовской области от 07.02.2013 №67. -
URL:<https://www.donland.ru/activity/1183/> (дата обращения: 11.06.2020)